

# ノーテレビ・ノーゲーム週間

## の取り組みにご協力を!



### ノーテレビ・ノーゲームで 話そう! 読もう! 動こう! 寝よう!

今年もよりよい生活習慣づくりにむけて、ノーテレビ・ノーゲーム週間の取り組みを行います。テレビ・ゲーム・コンピュータ等に向かう時間のコントロールにチャレンジして、映像メディアとのつきあい方について家族で確認しあう機会にしてください。

「チェック表」でお子様といっしょに生活をふり返りながらすすめてください。

チャレンジ期間 **7月1日(月)~7日(日)**

#### ★「ノーテレビ・ノーゲーム」ってなあに?

まいにち せいかつ 毎日の生活の中で、テレビ、テレビゲーム、けいたい携帯ゲーム、ビデオ、パソコンなど電子映像を見る時間がオーバーしないように、時間を決めて使うことをいいます。

#### ★なぜそんな取り組みをするのでしょうか?

ノーテレビ・ノーゲームは、テレビやゲームをしないことが目的ではありません。テレビを見る時間やゲームをする時間をへらすと、家族との会話がふえたり、体を動かしたり、読書をする時間が増えたり、規則正しい生活を送ることができるようになるので、心も体も元気になります。テレビやゲームによって奪われてきたものをとりもどす機会になればいいなと考えているのです。

#### ★ノーメディアで、何をしますの?

**話そう!** ... 家族 友だちと会話をしたり、遊んだり



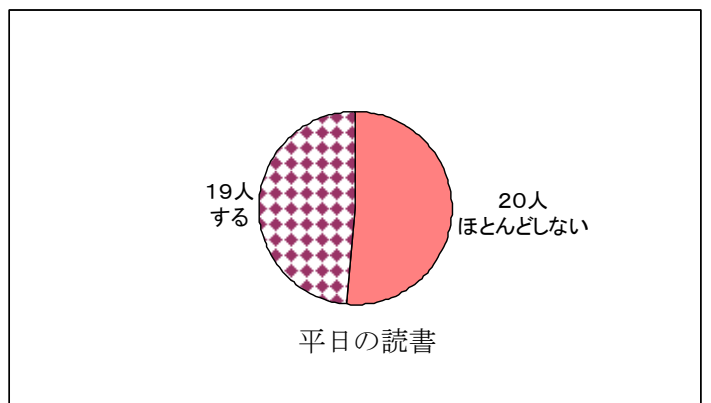
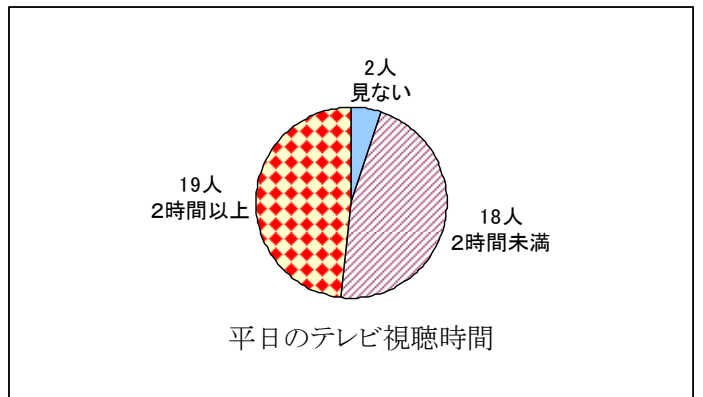
**読もう!** ... 好きな本を読んだり

**動こう!** ... キャッチボールをしたり、家の仕事(おてつだい)をしたり

**寝よう!** ... 明日にそなえて早く寝よう!



#### H25生活実態調査の結果から



#### ★できることから始めよう!

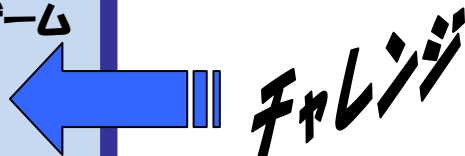
チャレンジ① **食事中(夕食時)は、ノーテレビ**

チャレンジ② **テレビ・ゲームは1日1時間まで**

(休日は2時間まで)

チャレンジ③ **夜9時をすぎたら、ノーテレビ・ノーゲーム**

チャレンジ④ **休日は、ノーゲームデー**



「とにかく一度止めてみる」ことで様々な成果が見えてくると思います。ご家庭の事情に応じて、できることから取り組んでみてください。